

令和6年7月 学校給食予定献立表

日 曜日	こんだてめい		しよくひんめい		エネルギー kcal	
	牛乳	ごはん	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる
1 月	牛乳 えび・シユウライ	ごはん 豚キムチ丼 えびシユウライ 切り干しだいごんのナムル	ぶた肉 ツナ	はくさい 白菜 たまねぎ にんじん 切り干しだいごん	米 ごま油 ごま油 さとう 韓国チマルドゥルソング	635
2 火	ごはん	豚肉のしょうが焼き とりに肉と厚揚げの炊き合わせ	牛乳 さんまの甘露煮	きゃべつ きゅうり にんじん ごんにやく	米 油 じゃがいも さとう	630
3 水	ごはん	豚肉のしょうが焼き ばんさんすう	牛乳 ほぐし ささみ	にんじん たまねぎ しょうが もやし	米 油 さとう アロニー ごま油	639
4 木	ごはん	とりに肉のさっぱり煮 粉ふきいも きんぴらごぼう	牛乳 さつま揚げ	しょうが にんにく ごんにやく にんじん	米 さとう じゃがいも 油 ごま油 ごま	647
5 金	わかめ ごはん	ちくわの二色揚げ きゃべつのごまあえ ふしめん汁	牛乳 ちくわ 書 わかめ ご飯の素	きゃべつ たまねぎ きゅうり ねぎ	米 ふしめん 天ぷら粉 油 ごま さとう	637
8 月	ごはん	夏野菜のハヤシライス ポテトサラダ	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ なす えだまめ	米 じゃがいも 油 ハヤシライス ソニックジュース	645
9 火	ごはん	とりに肉とじゃがいものうま煮 すだち酢あえ ふりかけ(瀬戸風味)	牛乳 さつま揚げ	たまねぎ にんじん ごんにやく こまつな	米 さとう ふりかけ(瀬戸風味)	609
10 水	ごはん	酢豚 わかめスープ	牛乳 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	米 でんぶ さとう 油	633
11 木	ごはん	さばのみそ煮 きゅうりの塩昆布あえ 切り干しだいごんの卵とじ	牛乳 さばのみそ煮	きゅうり たまねぎ 切り干しだいごん	米 さとう	660
12 金	チキン ライス	じゃがいものスープ煮 肉団子の甘酢あんかけ	牛乳 肉団子の甘酢あんかけ	たまねぎ にんじん たまねぎ えだまめ	米 じゃがいも 油	668
16 火	ごはん	中華丼 水ぎょうざスープ	牛乳 えび	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ	米 じゃがいも 油 さとう	590
17 水	ごはん	いわしとトマト煮 きゅうりのかおりの煮物 ひじきと大豆のみそ汁	牛乳 いわしとトマト煮	きゅうり にんじん さやいんげん	米 さとう じゃがいも 油	654
18 木	ごはん	とりに肉とごぼうの甘辛あえ なすと油揚げのみそ汁	牛乳 大豆	しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん	米 でんぶ さとう 油	634
19 金	ごはん	ドライカレー 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 豆乳ゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン コーン	米 油 ミネラルソース	644

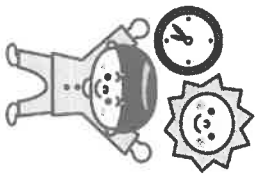
◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。(小学校 中学年基準)

石井町産の野菜  7月の石井町産の野菜は、たまねぎ、じゃがいもです。 

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

◎食べる時間がありません

まずは頑張って20～30分ほど早く起きまじよう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



◎おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませまじよう。型や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめまじよう。

